PHẦN II
ĐỊNH (*SAMĀDHI*)

CHƯƠNG III: NHẬN ĐỀ MỤC QUÁN

Thích Tâm Hạnh soạn & giảng

MÔ TẢ ĐỊNH

(i) Định là gì?

(ii) Định có nghĩa thế nào?

(iii) Đặc tính, bản chất, tướng trạng, và nhân gần?

(iv) Có bao nhiêu loại định?

(v) Gì là cấu uế của định?

(vi) Gì làm định thanh tịnh?

(vii) Làm sao tu tập định?

(viii) Lợi ích tu tập định?

(i) Định là gì?

Định là sự nhất tâm có lợi ích.

(ii) Định có những nghĩa như thế nào?

Định (*samādhi*) có nghĩa ***tập trung***.

- Tập trung (*samādhāna*) là sự xoay quanh (*ādhāna*) của tâm và tâm sở một cách đều đặn (*samam*) và chánh đáng (*sammā*) vào một đối tượng duy nhất. Bởi vậy, đây là trạng thái mà tâm và tâm sở ở trong tình trạng quân bình, chánh đáng, và đặt để hết vào một đối tượng duy nhứt, không phân tán hay xao lãng.

(iii) Đặc tính, nhiệm vụ, tướng, nhân gần của Định

Đặc tính: ***Không phân tán***

Nhiệm vụ: ***Loại trừ phân tán***

Tướng: ***Không tán loạn***

Nhân gần: ***Lạc***

(iv) Có 16 loại Định

- ***Định một loại***:
  1. Đặc tính không phân tán.
- ***Hai loại*** *(có 4, đ.6-9)*:
  2. Định cận hành (*upcāra*) và định an chỉ (*appanā*).
  3. Định thế gian và xuất thế gian.
  4. Định có hỉ và định không hỉ.
  5. Định câu hữu lạc và câu hữu xả.
- ***Ba loại*** *(có 4, đ.10-13)*:
  6. Định bậc hạ, trung và thượng.
  7. Định có tầm tứ, không tầm có tứ, và không tầm không tứ.
  8. Định câu hữu hỉ, lạc, và xả.
  9. Định có giới hạn, đại hành và vô lượng.
- ***Định bốn loại*** *(có 6, đ.14-24)*:
  10. Định khó tiến (1) lâu và (2) mau đắc; định dễ tiến (3) lâu và (4) mau đắc.
  11. Định có giới hạn với đối tượng (1) *hữu* và (2) *vô* hạn; định vô hạn đối với (3) *hữu* và (4) *vô* hạn.
  12. Định phân theo nhóm các thiền chi trong bốn thiền.
  13. Định thối giảm, tù đọng, phân tích, và thể nhập.
  14. Định 3 cõi (cận hành) + định liên hệ tám thánh đạo.
  15. Định đạt được nhờ bốn như y túc (dục, tinh tấn, tâm, quán).
- ***Năm loại*** *(đ.25)*: ***16***. Năm thiền

(v) Định ô nhiễm và (vi) Định thanh tịnh

Vibhanga nói: "Cấu uế là trạng thái dự phần vào thối giảm; thanh tịnh là trạng thái dự phần vào thắng giải (*visesa*)".

Thối giảm là (khi trong sơ thiền mà) tưởng và tác ý câu hữu với dục; trạng thái dự phần vào thắng giải là tác ý và tưởng không câu hữu với tầm.

(vii) Lộ trình tu tập Định?

- I. Mười chướng ngại đối với sự tu tập định
- II. Cầu thiện tri thức cho đề tài thiền quán
- III. Đề tài thích hợp và nguồn gốc cá tính
- IV. Các đề tài quán tưởng hợp với tánh tình
- V. Phát nguyện bằng cả tánh mạng

I. Mười chướng ngại

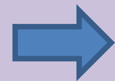
- Trú xứ
- Gia đình
- Lợi dưỡng
- Đồ chúng
- Xây cất
- Du lịch
- Quyến thuộc
- Ưu não
- Sách vở
- Thần thông.

II. Cầu thiện tri thức cho đề tài thiền quán

1) Các đề mục quán: phổ quát & đặc biệt

2) Những bậc xứng đáng là Thiện tri thức

3) Cách học đạo từ bậc Thiện tri thức



1) Những đề mục phổ quát & đặc biệt

- *Những đề mục phổ quát:*
  - » **Quán từ tâm**
  - » **Niệm chết**
  - » **Quán bất tịnh.**
- *Những đề mục đặc biệt:*
  - » **40 đề mục thích hợp với cá tính từng người**

2) Những bậc xứng đáng là Thiện tri thức

1) Đức Phật mới có được tất cả điều kiện của một bậc thiện tri thức, hoặc vị Thánh đệ tử còn sống.

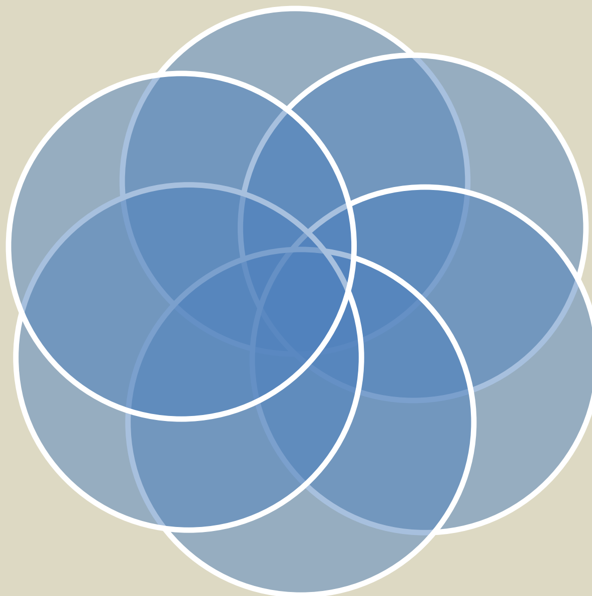
2) Vị đã sạch lậu hoặc, vị Bất hoàn, Nhất lai, Dự lưu.

3) Hoặc người thường nhưng đã đắc thiền.

4) Hoặc người thông ba tạng, hoặc hai tạng, hoặc một tạng.

5) Hoặc người thông một Nikāya cùng với sớ giải, hoặc người cẩn trọng.

6) Hoặc người đã đến gần nhiều bậc thầy, giải thích một đề tài thiền quán bằng cách nêu rõ một lối đi rộng.



3) Cách học đạo từ bậc Thiện tri thức

a) Hình thức và phương thức đến cầu đạo

b) Cách ứng xử lễ độ với vị Thầy (68-9)

c) Tìm hiểu cách làm bổn phận hầu Thầy

d) Tìm cách tiếp cận Thầy để nhận đề tài thiền quán (72-3)



a) Hình thức và phương thức cầuThiện tri thức

- **Không nên đi với chân thoa dầu, mang giầy, đi dù, có đệ tử đoanh vây, đem theo tư cụ.**
- **Hãy tự mang y bát và làm tất cả bổn phận trong mỗi ngôi chùa trên đường đi.**
- **Hành trang rất ít và sống với hạnh viễn ly cao độ.**
- **Khi vào đến tự viện, không được mong mỏi cái gì. Phải tự túc đến cả một cái tăm xỉa răng.**
- **Không nên vào một phòng nào trong tự viện, nghĩ: "Ta sẽ ở đấy nghỉ ngơi, tắm rửa, bôi dầu vào thân, rồi hãy đi đến bậc thầy".**
- **Chỉ nên hỏi trú xứ rồi đến thẳng bậc thầy.**

b) Cách ứng xử lễ độ với Thầy

- **Nếu bậc thầy là hạ tọa tỷ-kheo, thì không được để vị ấy đỡ lấy y bát... của mình; nếu là một thượng tọa, thì nên thi lễ rồi đứng.**
- **Khi thầy bảo “Hiền giả, hãy đặt y bát xuống” thì mới được đặt.**
- **Khi thầy bảo rửa chân, không nên rửa nếu nước do thầy mang tới.**
- **Khi rửa chân, hãy ngồi tại chỗ khuất mắt thầy, hoặc ở chỗ vắng.**
- **Nếu thầy mang đến một ống dầu, hãy đứng dậy cẩn thận đỡ lấy với cả hai tay.**
- **Nếu đó là dầu để thoa chân thầy, thì không được dùng mà thoa chân mình. Nên thoa lên đầu, vai...,**
- **Nếu thầy bảo “Hiền giả, dầu này để thoa chân tất cả mọi người, hãy thoa chân”, thì nên thoa một ít lên đầu, rồi thoa chân. Xong, đưa lại cho thầy mà thưa: “Bạch đại đức, xin gởi lại chai dầu”.**

c) Tìm hiểu cách làm bổn phận hầu Thầy

a) Không nên nói: "Bạch đại đức, giảng cho con một đề tài thiền quán" ngay hôm mới đến.

b) Khởi từ hôm sau, nên xin làm phận sự của một người hầu. Nếu thầy không cho, thì nên làm phận sự ấy khi có dịp.

c) Khi làm, thì phải mang cho thầy ba cái tăm xỉa răng cỡ nhỏ, vừa và lớn, hai loại nước súc miệng và nước tắm, là nóng và lạnh.

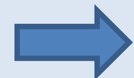
d) Trong ba ngày đầu, để ý thầy thích dùng thứ nào thì sau đó hãy mang đến thứ đó. Nếu thầy dùng thứ nào cũng được, thì sau gặp thứ gì đem thứ ấy.

d) Tìm cách tiếp cận Thầy để nhận đề tài thiền quán

- Nên đến vấn an thầy vào mỗi chiều, nếu thầy bảo lui ra thì hãy lui. Nếu thầy hỏi đến làm gì, nên nói lý do.
- Nên tìm một dịp ở nán lại và trình bày lý do mình đến. Hoặc đến thầy vào một một lúc bất thường, chờ khi thầy hỏi đến làm gì, hãy trình bày lý do.
- Nếu thầy nói mai trở lại, hãy y lời. Nếu vào đúng lúc ấy mà bị đau bụng hay một thứ bệnh gì khác, thì nên thưa thầy rõ và đề nghị một giờ khác thích hợp cho mình, bởi vì nếu một đề tài thiền quán được giải thích vào lúc bất tiện, thì ta không thể chú tâm nghe kỹ.

III. Đề tài thích hợp và nguồn gốc cá tính

- **1) Có sáu loại cá tính: *tham, sân, si, tín, tuệ, và tư duy*** *(74-8)*
- **2) Nguồn gốc cá tính** *(79-86)*
- **3) Để biết cá tính của một người** *(78-96)*
- **4) Pháp đối trị thích hợp với cá tính** *(97-102)*



1) Sáu loại cá tính:

- *a) Có 6 loại cá tính:* tham, sân, si, tín, tuệ, và tư duy.
- *b) Mối liên hệ của chúng:* Tín đi với Tham; Tuệ đi với Sân; Tư duy (tầm) đi với Si.
- *c) Quan điểm khác có 3 loại tánh:* dục, mạn, kiến (78). Dục và mạn thuộc tham; kiến thuộc si.

2) Nguồn gốc cá tính

- *a) **Nguồn gốc từ kiếp trước**:* ba đặc tánh (*tham, sân, si*) đều có nguồn gốc ở tập khí về trước (80).
- *b) **Nguồn gốc từ bốn đại và khí chất**: Về tứ đại: **si*** là vì *hoả* và *địa* tăng thịnh; *sân* là vì *thuỷ* và *phong* tăng thịnh; *tham* nhiều là vì *bốn đại quân bình*. Về khí chất: *tham là do dư đàm, si là dư phong*. Hoặc nặng về *si thì dư đàm*, nặng *tham thì dư phong*.
- *c) **Cá tính do nghiệp đưa đến tái sanh**:* Nghiệp dẫn đến tái sanh, câu hữu bởi một trong những yếu tố tham… là nguồn gốc tánh tình.

3) Để biết cá tính của một người

- ***a) Qua dáng điệu:*** (1) Người tánh tham: đi tự nhiên, đặt và dở chân cẩn thận, khoan thai, bước đi như lò xo bật. (2) Người tánh sân: đi như thể đào đất bằng những đầu ngón chân, đặt và dở chân nhanh, bước đi kéo lê. (3) Người tánh si: đi với dáng bối rối, đặt và dở chân do dự, bước chân nhấn xuống đột ngột.
- ***b) Qua hành động***: (1) Người tham: làm việc khéo léo, từ tốn, đều đặn, cẩn thận. (2) Người sân: làm việc căng thẳng, cứng cỏi, không đều. (3) Người si: làm việc vụng về, bối rối, không đều và không quyết định.
- ***c) Qua cách ăn***: (1) Người tham: thích đồ ngọt ngào, béo bổ, ăn từng miếng không quá lớn, không vội vàng. (2) Người sân: thích đồ dai và chua, ăn miếng lớn, hấp tấp, không thưởng thức. (3) Người si: ăn không có chọn lựa, làm rơi rớt đồ ăn, làm lấm mặt, để tâm nghĩ lung tung.
- ***d) Qua cách nhìn sự vật***: (1) Người tham: ngắm lâu những vật thích ý, nắm lấy những vụn vặt mà không kể những khuyết điểm. (2) Người sân: tránh nhìn những vật khó ưa, xoi mói khuyết điểm, bỏ qua các đức tính thực. (3) Người si: nhìn vật gì đều bắt chước thái độ cũng như nói thuội theo người khác, mà trong tâm thì bình thản vô trí.
- ***e) Qua khuynh hướng tâm***: (1) Tánh tham: lừa dối, gian lận, kiêu mạn, ác dục, đa dục, bất mãn, làm đỏm, khoe khoang. (2) Tánh sân: giận dữ, thù hằn, phỉ báng, thống trị, ganh tị, biển lận. (3) Tánh si: đờ đẫn, lừ đừ, dao động, lo âu, bất định, bám víu dai, không chịu xỏ bỏ. (4) Tánh tín: rộng rãi, mong gặp bậc Thánh, nghe diệu pháp, vui vẻ, hồn nhiên, thành thật. (5) Tánh tuệ: dễ nói, có bạn tốt, tri túc về ẩm thực, chánh niệm tỉnh giác, ưa sự thức tỉnh, nỗ lực đúng hướng. (6) Tánh tư duy: nói nhiều, dễ hòa mình, chán ghét sự hi sinh, không hoàn tất công việc, tâm thức lăng xăng.
- ***f) Kết luận:*** Tướng mạo chỉ là tương đối. Song, vị thầy cần đi sâu vào tâm đệ tử để giải thích đề tài thiền quán thích hợp.

4) Pháp đối trị thích hợp với cá tính

a) Cho người tánh tham: Chỗ ở, y phục, bình bát, con đường, khu làng, người hầu, đồ ăn đều xấu xí, không đẹp mắt, bất hạnh. Trong oai nghi, vị ấy *hợp với đứng hoặc đi bách bộ*. Đối tượng quán thích hợp là màu xanh, nhưng không được thuần tịnh.

b) Cho người tánh sân: Trú xứ tốt đẹp; giường ghế có nệm sạch sẽ; con đường không có nguy hiểm; y phục hạng tốt nhất; bát làm bằng sắt; con đường bằng phẳng dễ chịu; khu làng sạch sẽ; người hầu đẹp trai, dễ ưa; loại cơm cháo phải đủ sắc, hương, thượng hạng; oai nghi hợp vị ấy là *nằm hay ngồi*. Đối tượng quán là màu xanh, thuần tịnh.

c) Cho người tánh si: Chỗ ở phải khoáng đạt, không bị ngăn bít, có thể thấy cả bốn phương. Đi là uy nghi thích hợp. Đối tượng quán là một vật không nhỏ quá, nghĩa là phải cỡ bằng cỡ cái rổ, hay cái soong, vì tâm trí vị ấy trở nên rối ren nếu bị giới hạn trong một không gian nhỏ hẹp. Những gì còn lại cũng như đối với tánh sân.

d) Cho người tánh tín: Tất cả những chỉ dẫn cho người tánh sân đều thích hợp. Về đối tượng quán, có thể quán một trong sáu niệm.

e) Cho người tánh tuệ: Với người tánh tuệ, không có gì là không thích hợp về chỗ ở…

f) Cho người tánh tư duy: Nên sống tại một nơi như hang sâu có rừng rậm ngăn che. Cũng thế, một đối tượng quán quá lớn không thích hợp vị này, vì làm cho tầm tư duy chạy lăng xăng. Một đối tượng nhỏ thích hợp. Còn lại cũng như với người tham.

IV. Các đề tài quán tưởng hợp với tánh tình

1) Bốn mươi đề mục thiền (số lượng)
2) Đề mục đưa đến định Cận hành và định An chỉ
3) Quả chứng của 30 đề mục thiền của định An chỉ
4) Sự vượt qua (trong các thiền chứng)
5) Sự nới rộng và không nới rộng
6) Đối tượng thiền quán
7) Cảnh giới của các thiền
8) Cách hiểu (thông qua sự *thấy*, *sờ* và *nghe*)
9) Điều kiện (duyên) để chứng các thiền
10) Sự thích hợp cho từng tánh tình



1) Bốn mươi đề mục thiền (số lượng)

a) ***Mười biến xứ***: đất, nước, lửa, hư không, xanh, vàng, đỏ, trắng, ánh sáng, khoảng không có hạn.

b) ***Mười bất tịnh***: thây phình trướng, thây bầm xanh, thây thú ăn, thây phân lìa, thây rả rời, thây chảy máu, thây sâu đục, bộ xương.

c) ***Mười tưởng niệm***: niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm Giới, niệm Thí, niệm Thiên, niệm Chết, niệm Thân, niệm Hơi thở, niệm An tịnh.

d) ***Bốn phạm trú***: Từ, Bi, Hỷ, Xả.

e) ***Bốn vô sắc xứ***: Không vô biên, Thức vô biên, Vô sở hữu, Phi tưởng phi phi tưởng.

f) ***Một tưởng***: tưởng đồ ăn bất tịnh.

g) ***Một phân tích***: phân tích tứ đại.

2) Đề mục đưa đến Định cận hành và Định an chỉ

- ***10 đề mục đem lại định cận hành*** (*upacāra*) ***:***
  - 8 niệm (tức trong 10 tưởng niệm, trừ thân hành niệm và niệm hơi thở),
  - 1 quán đồ ăn bất tịnh,
  - 1 phân tích tứ đại.
- ***30 đề mục đem lại định an chỉ*** (*appanā*)***:***
  - Ngoài 10 đề mục đem lại định cận hành ở trên, 30 đề mục còn lại (trong 40 đề mục) đưa đến định an chỉ.

3) Quả chứng của 30 đề mục thiền thuộc định an chỉ

- ***Trong những pháp quán đem lại định an chỉ,***
  - ***10 biến xứ*** (*kasina*) cùng với ***niệm hơi thở*** đem lại tất cả 4 thiền;
  - ***10 quán bất tịnh*** và ***thân hành niệm*** đem lại sơ thiền;
  - ***Ba phạm trú đầu*** (từ, bi, hỉ) đem lại ba thiền đầu trong 4 thiền;
  - ***Phạm trú thứ tư*** (xả) và ***4 vô sắc giới*** đem lại thiền thứ tư.

4) Sự vượt qua (trong các thiền chứng)

- *Có hai: vượt qua các thiền chi & vượt qua đối tượng:*
  - Có sự vượt qua các thiền chi trong những đề mục đem lại ba và bốn thiền, vì nhị thiền... phải được đạt trong cùng mục tiêu nhờ vượt qua những thiền chi *tầm* và *tứ*... Cũng thế, trong trường hợp phạm trú thứ tư vì *xả* phải đạt đến nhờ vượt qua *hỉ* trong cùng mục tiêu như của tâm *từ*...
  - Nhưng trong trường hợp bốn vô sắc thì có sự vượt qua đối tượng, vì Không vô biên xứ phải đạt được nhờ vượt qua một trong chín biến xứ đầu, và Thức vô biên xứ... phải đạt được nhờ vượt qua Không vô biên xứ... Đối với những cái còn lại thì không có sự vượt qua.

5) Sự nới rộng và không nới rộng

- ***Nới rộng***: Chỉ có **10 biến xứ** là cần được nới rộng, vì chỉ trong phạm vi cùng một không gian của biến xứ đã định, mà ta có thể nghe tiếng với thiên nhĩ, thấy sắc với thiên nhãn, và biết tâm các chúng sanh bằng tâm của mình.
- ***Không nới rộng***: Những pháp khác không cần nới rộng:
  - ***Thân hành niệm*** và ***10 bất tịnh quán*** không cần nói rộng, vì những thứ này có 1 định xứ nhất định, và vì không ích lợi gì để nới rộng thêm.
  - Khi nới rộng ***tướng hơi thở***, thì chỉ có một số lượng hơi được nới rộng, và nó có một định xứ rõ rệt là chót mũi, nên nó không cần nới rộng.
  - ***Bốn phạm trú*** có các hữu tình làm đối tượng, thì chỉ có lượng hữu tình được nới rộng, và làm như vậy cũng không nhằm mục đích gì.
  - Đối với những ***cõi vô sắc*** thì không gian không cần nới rộng vì nó chỉ là sự dời bỏ sắc (biến xứ), chỉ có thể quán như là sự biến mất của sắc pháp.
  - Có một tướng có ở bên ngoài thì mới có thể nới rộng. Đối tượng của ***niệm Phật***... không phải là tướng *có ở bên ngoài*, cho nên không cần có sự nới rộng ở đây.

6) Đối tượng thiền quán

- *Trong 40 đề mục thiền,*
  - Có 22 đề mục có ***tợ tướng làm đối tượng***: 10 biến xứ, 10 bất tịnh của tử thi, niệm hơi thở và thân hành niệm. Những cái khác không có tợ tướng làm đối tượng.
  - 12 đề mục có những ***tự tính làm đối tượng***: 8 trong 10 tưởng niệm (trừ *niệm hơi thở* và *thân hành niệm*), tưởng đoàn thực bất tịnh, phân tích tứ đại, Thức vô biên xứ, Phi tưởng phi phi tưởng xứ.
  - 22 đề mục có ***tợ tướng làm đối tượng*** là: 10 biến xứ, 10 bất tịnh, niệm hơi thở và thân hành niệm; trong khi 6 cái còn lại có những đối tượng không thể phân loại như thế.
  - Tám ***đối tượng di động*** giai đoạn đầu: *sự nung mủ*, *sự chảy máu*, *sự đục khoét của dòi bọ*, *niệm hơi thở*, *biến xứ nước*, *lửa*, *gió*, và trong trường hợp biến xứ *ánh sáng* thì đối tượng gồm một vòng ánh sáng mặt trời...; những đề mục còn lại đều có những ***đối tượng bất động***.

7) Cảnh giới (cõi) của các thiền

- 12 đề mục -gồm 10 đề mục *bất tịnh, thân hành niệm*, và *tưởng bất tịnh trong đoàn thực*- là 12 đề mục không có ở các cõi trời.
- 12 đề mục này và đề mục *quán hơi thở* không có ở Phạm thiên giới.
- Nhưng ở cõi vô sắc thì không có đề mục nào trừ 4 vô sắc.
- Còn ở cõi người thì có đủ tất cả đề mục.

8) Cách hiểu qua sự *thấy*, *sờ* và *nghe*

- Sự trình bày cần được hiểu theo sự thấy, sờ và nghe: 19 đề mục (10 bất tịnh, 9 biến xứ trừ *hư không*) là những đề mục cần hiểu bằng mắt thấy. Nghĩa là trong giai đoạn đầu tướng của những đề mục này phải được hiểu bằng cách nhìn với con mắt một cách kiên trì.
- Trong thân hành niệm, 5 phần đầu (tóc, lông, móng, răng, da) cần được hiểu bằng mắt thấy, những thứ còn lại được hiểu do nghe nói. Bởi thế, đối tượng của pháp niệm thân là được hiểu bằng mắt thấy và nghe nói.
- Niệm hơi thở được hiểu bằng xúc giác, biến xứ “gió" bằng thị giác và xúc giác, 18 thứ còn lại do nghe nói.
- Phạm trú “xả" trong 4 phạm trú và bốn vô sắc giới, người sơ cơ không thể hiểu được, nhưng 35 cái còn lại thì được.

9) Điều kiện (duyên) để chứng các thiền

- 9 biến xứ (trừ biến xứ *hư không*) là những duyên (điều kiện) để chứng Vô sắc xứ.
- 10 biến xứ là duyên để chứng các loại Thắng trí (thần thông).
- Ba phạm trú đầu là điều kiện để chứng phạm trú thứ tư.
- Mỗi vô sắc cấp dưới là điều kiện cho vô sắc trên nó một bực.
- Phi tưởng phi phi tưởng xứ là điều kiện để chứng Diệt thọ tưởng định.
- Tất cả là điều kiện cho sự sống hỉ lạc, cho tuệ, và cho những sanh thú tốt đẹp.

10) Sự thích hợp cho từng tánh tình

- ***10 quán bất tịnh*** về thây chết và ***thân hành niệm*** là 11 đề mục thích hợp cho người nặng tham dục.
- ***Bốn phạm trú*** và ***4 biến xứ về màu sắc*** là 8 đề mục thích hợp cho người tánh si, và người tánh tư duy.
- ***Sáu niệm*** đầu trong 10 tưởng niệm thích hợp cho những người tánh tín.
- ***Niệm chết***, ***niệm diệt***, ***phân tích bốn đại***, ***tưởng đoàn thực bất tịnh*** là 4 đề mục thích hợp cho người tánh tuệ.
- Những biến xứ còn lại và những vô sắc thích hợp cho mọi loài tính tình.
- Và bất cứ biến xứ nào cũng nên có giới hạn cho một người tánh tư duy và vô hạn cho người tánh si.

• Kỳ thực, không có pháp tu nào mà không trừ bỏ được tham v.v.... hỗ trợ tín v.v... Kinh Meghiya nói: “Cần tu tập 4 thứ sau đây: Tu bất tịnh quán để trừ tham dục, tu từ bi để từ bỏ sân nhuế, niệm hơi thở để trừ bỏ tầm tư duy, tưởng vô thường để từ bỏ mạn" (*A. iv 358*).

V. Phát nguyện bằng cả tánh mạng

- 1) Hướng tâm quy phục cả tánh mạng đến đức Thế Tôn
- 2) Quy phục tánh mạng mình cho một bậc thầy
- 3) Sáu ý hướng chân thành đưa đến giác ngộ
- 4) Nhận một đề mục thiền quán từ thầy.

C. Kết thúc Chương III và khai Chương IV

- Đầu tiên, về biến xứ đất, có chín khía cạnh cần giải thích:

  (1) 4 lỗi của biến xứ; *(2)* cách làm kasina (biến xứ); *(3)* cách tu biến xứ sau khi làm xong; *(4)* hai loại tướng; *(5)* hai loại định; *(6)* bảy thứ thích hợp và không thích hợp; *(7)* 10 thiện xảo về an chỉ định; *(8)* sự đều đặn quân bình của tinh tiến; và *(9)* những chỉ dẫn về định.
- Về những đề mục khác, mỗi đề mục cần giải thích thích hợp. Tất cả sẽ được đề cập trong phần chỉ dẫn tu tập. Khi đề mục được giải thích, hành giả cần nắm lấy Tướng trong lúc lắng nghe. (131)